

BRASIL

(HTTPS://GOV.BR)

PT (HTTPS://EVENTOS.UFU.BR/NODE/4207/) EN (HTTPS://EVENTOS.UFU.BR/EN/NODE/4207/) ES  
(HTTPS://EVENTOS.UFU.BR/ES/NODE/4207/) FR (HTTPS://EVENTOS.UFU.BR/FR/NODE/4207/)

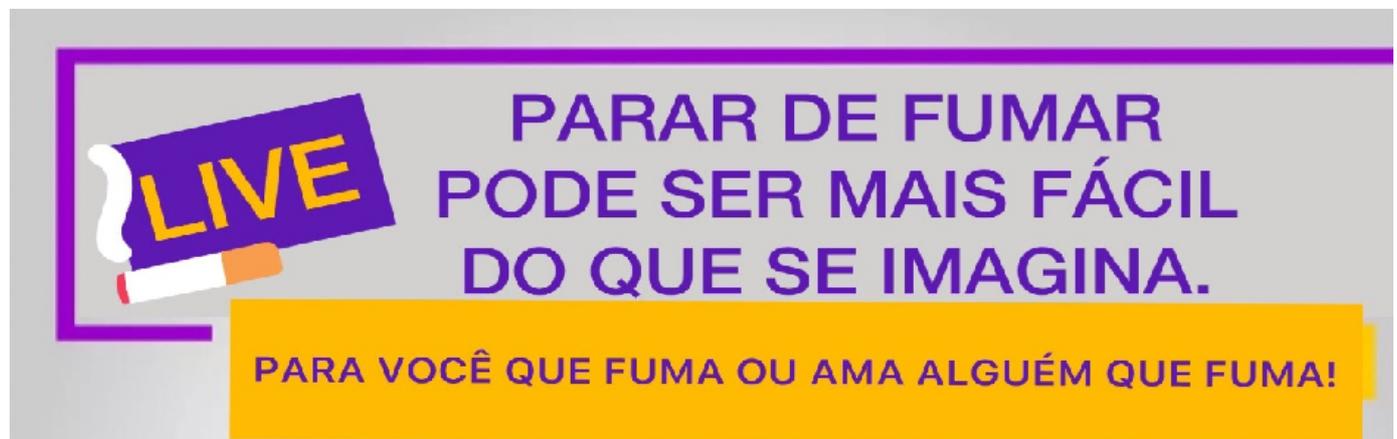
ACESSIBILIDADE (/ACESSIBILIDADE) ALTO CONTRASTE MAPA DO SITE (/SITEMAP)

Portal de

# Eventos

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA (/)

Buscar

<http://www.facebook.com><http://www.twitter.com><http://www.youtube.com>[Perguntas frequentes \(/pergunta-frequente\)](/pergunta-frequente)

## Live 'Parar de fumar pode ser mais fácil do que se imagina'

Cartaz do Evento:

[https://eventos.ufu.br/sites/eventos.ufu.br/files/styles/large/public/imagens/whatsapp\\_image\\_2021-05-12\\_at\\_10.34.37.jpeg?itok=SogeppHv](https://eventos.ufu.br/sites/eventos.ufu.br/files/styles/large/public/imagens/whatsapp_image_2021-05-12_at_10.34.37.jpeg?itok=SogeppHv)**31/05/2021 - 14:00 até 16:00**

Compartilhar 0

Tweetar



Share

WhatsApp

<https://eventos.ufu.br/progep/dirqs/2021/05>[Canal do YouTube \(https://www.youtube.com/watch?v=Z4xw\\_Wavhfl&ab\\_channel=DIRQSUFU\)](https://www.youtube.com/watch?v=Z4xw_Wavhfl&ab_channel=DIRQSUFU)

## Apresentação

A Diretoria de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor (Dirqs), vinculada à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Federal de Uberlândia (Progep/UFU), promove a *live* 'Parar de fumar pode ser mais fácil do que se imagina', com o objetivo de esclarecer como a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) pode ajudar na cessação do tabagismo.

O evento, que terá a participação da psicóloga Carolina Moreira Marquez, também pretende encaminhar para o "Viva Mais Sem Cigarro", curso *on-line* gratuito de TCC para cessação de tabagismo, organizado pela "Oficina da Vida". A *live*, que acontece no dia 31 de maio, vai abordar os conteúdos "Por que parar de fumar se torna difícil?", "Como diminuir a vontade?", "Como construir a nova identidade de não fumante livre e feliz?", "E se eu recair?" e "Curso Viva Mais sem Cigarro".

---

## Inscrições



**Custo do evento:** Evento gratuito

**Período de inscrições:**

06/05/2021 - 16:00 até 25/05/2021 - 23:45

**Links:**

Página de inscrições (<http://www.progep.ufu.br/capacitacao/live-parar-de-fumar-pode-ser-mais-facil-do-que-se-imagina>)

---

## Localização

**On-line:**

Ambiente virtual para transmissão no YouTube: [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=Z4xw_Wavhfl&ab_channel=DIRQSUFU)

[v=Z4xw\\_Wavhfl&ab\\_channel=DIRQSUFU](https://www.youtube.com/watch?v=Z4xw_Wavhfl&ab_channel=DIRQSUFU) ([https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=Z4xw_Wavhfl&ab_channel=DIRQSUFU)

[v=Z4xw\\_Wavhfl&ab\\_channel=DIRQSUFU](https://www.youtube.com/watch?v=Z4xw_Wavhfl&ab_channel=DIRQSUFU))

---

## Realização



(<http://www.progep.ufu.br/>)

---

**Tipo de evento:**

**Área do conhecimento:**

Ciências Exatas e da Terra (/topico/area-do-conhecimento/ciencias-exatas-e-da-terra)

Ciências Humanas (/topico/area-do-conhecimento/ciencias-humanas)

Ciências Sociais Aplicadas (/topico/area-do-conhecimento/ciencias-sociais-aplicadas)

Engenharia / Tecnologia (/topico/area-do-conhecimento/engenharia-tecnologia)

Linguística, Letras e Artes (/topico/area-do-conhecimento/linguistica-letras-e-artes)

**Natureza do evento:** Palestra (/topico/natureza-do-evento/palestra)

## UFU

conheça (<http://www.ufu.br>)

marca ufu (<http://www.comunica.ufu.br/marca-ufu>)

campi (<http://www.ufu.br/pagina/campi>)

mobilidade (<http://www.dri.ufu.br/>)

bibliotecas (<http://www.bibliotecas.ufu.br>)

restaurantes (<http://www.ru.ufu.br>)

editora (<http://www.edufu.ufu.br/>)



## EVENTOS

Científicos (/topico/tipo-de-evento/evento-cientifico)

Culturais (/topico/tipo-de-evento/cultura-e-artes)

Extensionistas (/topico/tipo-de-evento/evento-de-extensao)

Institucionais (/topico/tipo-de-evento/institucional)

## DIVULGUE SEU EVENTO

Perguntas frequentes (/pergunta-frequente)

Barra GovBr (<http://www.acessoainformacao.gov.br/>) (<http://www.brasil.gov.br/>)